

– занятия айкидо способствуют развитию физических, психических качеств; позволяют осуществлять нравственное, психологическое, духовное совершенствование занимающихся; оказывают оздоровительное влияние, что является актуальным для современной молодежи.

Таким образом, занятия айкидо на наш взгляд, являются эффективным механизмом всестороннего самосовершенствования студенческой молодежи, гармоничного воспитания физического, ментального и духовного начал в человеке. Овладевая принципами айкидо на тренировочных занятиях, которые предполагают экономные и эффективные движения, основанные на согласовании разума, дыхания и движений тела, студенты используют эти правила в различных областях своей деятельности. В связи с этим айкидо преподается на факультативных занятиях в Комсомольском-на-Амуре государственном техническом университете, что способствует гармоничному развитию студенческой молодежи.

Литература

1. Виленский, М.Я. Студент как субъект физической культуры / М. Я Виленский // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – №10 – С.2-5.
2. Бранд, Р. Айкидо. Учение и техника гармоничного развития./ Р. Брандт.– Пер. с нем. – М.: Двойная звезда, 1994. – 320 с
3. Краев, Ю.В. Влияние особенностей вида спорта на проявление агрессии и агрессивности у спортсменов / Ю.В Краев – Автореф. дисс. ...канд. психол. наук. –СПб, 1999. – 22 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика /Ю.В. Менхин, А.В. Менхин – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
5. Мицуги, С. Айкидо и гармония в природе / С.Мицуги, пер. с англ. Н. Шпет. – К.: «София», 1998. – 303 с.
6. Панцова, Л.В. Нетрадиционные физические упражнения в системе физического воспитания в высшей школе / Л.В. Панцова // Физическая культура и личность: тез. докл. Всерос. науч.– практ. конф. 28-29 октября 2004г.- Оренбург: Изд-во ОГПУ, 2004.–С.114–117.
7. Фомин, В. Диалог о боевых искусствах востока /В. Фомин, И. Линдер, – М.: «Молодая гвардия», 1990.– 366с.

ЙОГА КАК ПРЕДЛАГАЕМАЯ СИСТЕМА ДУХОВНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РОСТА СТУДЕНТА В ВУЗАХ

Киньямурзина Э.И.
УГУЭС

В поисках наиболее эффективной системы физических упражнений, которые бы помогли поддержать работоспособность, избавиться от физических недугов, люди обращаются к гимнастическим системам йогов. Признавая степень важности йоги как духовного и физического роста молодых людей, все чаще высшие учебные заведения включают в оздоровительную программу физического воспитания студентов не только отдельные упражнения, но и саму систему йоги заимствовав все то понятное и доступное для понимания образа мышления западного человека.

Власть над своим телом, которую достигают индийские йоги, восхищает и вселяет веру в беспредельные возможности совершенствования нашего организма. А способность регулировать работу внутренних органов и систем, управлять самыми сложными процессами наталкивает на мысль о возможности борьбы с различными функциональными расстройствами.

Учение йогов периодически становилось модным. В системе йогов значительное место занимают упражнения, направленные на совершенствование физического развития. В основном это упражнения статического характера. Человек принимает определенные позы, требующие подчас значительных напряжений мускулатуры тела, изменяющих положение внутренних органов, оказывающих существенно влияние на условия кровообращения и т. д. Такие позы выдерживаются от нескольких секунд до десяти и более минут. Они требуют от занимающегося значительной силовой подготовки, неплохой координации и отличной гибкости. Систематическая тренировка в таких упражнениях способствует развитию указанных качеств.

Большинство упражнений – асан – знакомо современным спортсменам. Это, например, широко применяемые в разминке упражнения: подъем туловища к ногам в положении сидя (у йогов оно называется «пашчиматанасана»), заведение ног за голову в положении лежа на спине («халасана»), прогиб спины лежа на груди («бхуджангасана»), прогиб туловища из положения лежа на животе – «рыбка» (у йогов – «шалабхасана»), наклон туловища назад, из положения стоя на коленях («матьясана») и др.

Большое место в гимнастике йогов уделяется упражнениям, при которых голова оказывается ниже других частей тела, например стойка на лопатках — «березка» («сарвангасана»), на локтях («ширшасана») и др.

Большой раздел в йоге составляет система дыхательной гимнастики — «пранаяма». При этом надо отметить, что если вопрос об оценке положительного влияния на организм человека статических упражнений — асан — в настоящее время дискутируется, то эффективность дыхательных упражнений признается большинством специалистов. Дыхательные упражнения йоги рекомендуют всегда начинать с возможно более полного выдоха, что, по их мнению, нужно для удаления из легких застоявшегося воздуха. Дыхание должно быть плавным и равномерным. Большое значение придается вовлечению в дыхание диафрагмы и мышц живота.

Разнообразные упражнения из группы дыхательных, которые по своей внешней форме нередко сильно отличаются друг от друга, можно разделить, основываясь на физиологических признаках, на три группы.

1. Упражнения с задержкой или с замедленным дыханием, например ритмичное дыхание, при котором соотношение между вдохом и выдохом устанавливается равным 1 : 2 : 1 или 1 : 2 : 2. В эту же группу следует отнести различные упражнения, выполняемые при задержке дыхания (на вдохе или выдохе). Продолжительность задержки дыхания в этих случаях устанавливается такой, чтобы возникло ощущение легкой нехватки воздуха и желание сделать вдох.

2. Упражнения с искусственно затрудненным дыханием (например, дыхание через одну ноздрю, зажимая пальцем другую).

3. Упражнения с интенсивным выдохом, например «рубка дров». В этом упражнении в момент нанесения удара делается энергичный выдох, который закан-

чивается резким выталкиванием остатка воздуха со звуком «ха». К этой же группе относятся упражнения, в которых выдох выполняется рывками.

Большое значение йоги придают вопросам мышечного расслабления. В настоящее время эта проблема приобрела огромную актуальность в связи с повышением темпа и напряженности жизни.

Умение расслаблять мышцы тела благоприятно сказывается на общем самочувствии, устраняет повышенную нервозность, способствует быстрейшему отдыху при утомлении.

Древние йоги, известные способностью к управлению многими физиологическими процессами, понимали важность расслабления. Согласно их учению расслабление способствует лучшему восстановлению сил при минимальных затратах времени. Они утверждали, что релаксация более важный фактор отдыха, нежели сон.

Для расслабления йоги рекомендуют две позиции: лежа на правом боку, положив правую руку под голову, как подушку («драдхасана») или лежа на спине с вытянутыми вдоль тела руками («савасана»).

Расслабление может осуществляться также двумя способами: либо при помощи последовательной релаксации отдельных частей тела, либо путем одновременного общего расслабления. Второй способ наиболее сложный, для его освоения требуется длительная тренировка. Для последовательной релаксации йоги выделяют 16 областей тела, на которых поочередно следует концентрировать внимание: кончики пальцев ног, голени, колени, бедра и руки, сфинктер прямой кишки, органы пола, пупок, желудок, сердце, шея, губы, кончик носа, глаза, пространство между бровями, мозг.

В учении йогов много по-настоящему ценного, полезного для людей. Поэтому сейчас в новой Индии эта древнейшая система переживает свое второе рождение. В научно-исследовательских институтах, созданных в Дели и других городах, ученые исследуют все приемы, оценивают их эффективность.

На этой основе создается более совершенная система физической подготовки современного человека. Разработаны динамические варианты большинства асан, в которых соответствующие позы принимаются на несколько секунд, но зато повторяются много раз подряд. В итоге обновленная система йогов приобретает по-настоящему доступный характер, и с успехом может практиковаться как в тренировочном процессе различных видов спорта, так и в оздоровительной физической культуре в высших учебных заведениях.

Список использованной литературы:

1. Агаджанян Н.А., Катков А.Ю. Резервы нашего организма. 1979.
2. Быков О. Гимнастика от ста недугов. Физкультура и спорт, №7, 1999. - с. 24–25.
3. Верещагин В.Г. Физическая культура индийских йогов. 1982.
4. Крапивина Е.А. Физические упражнения йогов. 1991.